

Gartenfreund



Schnecken auf der Spur



Blatt für Blatt
Schnitt- und Pflücksalate



Nützlinge fürs Freiland
Was bietet der Fachhandel?



Strom aus der Sonne
Solarenergie im Kleingarten

Verbandszeitschrift für das Kleingartenwesen



/L/S/K/



Foto: Anne Hornemann



Wildkräuter Die heimlichen Helden des Gärtners

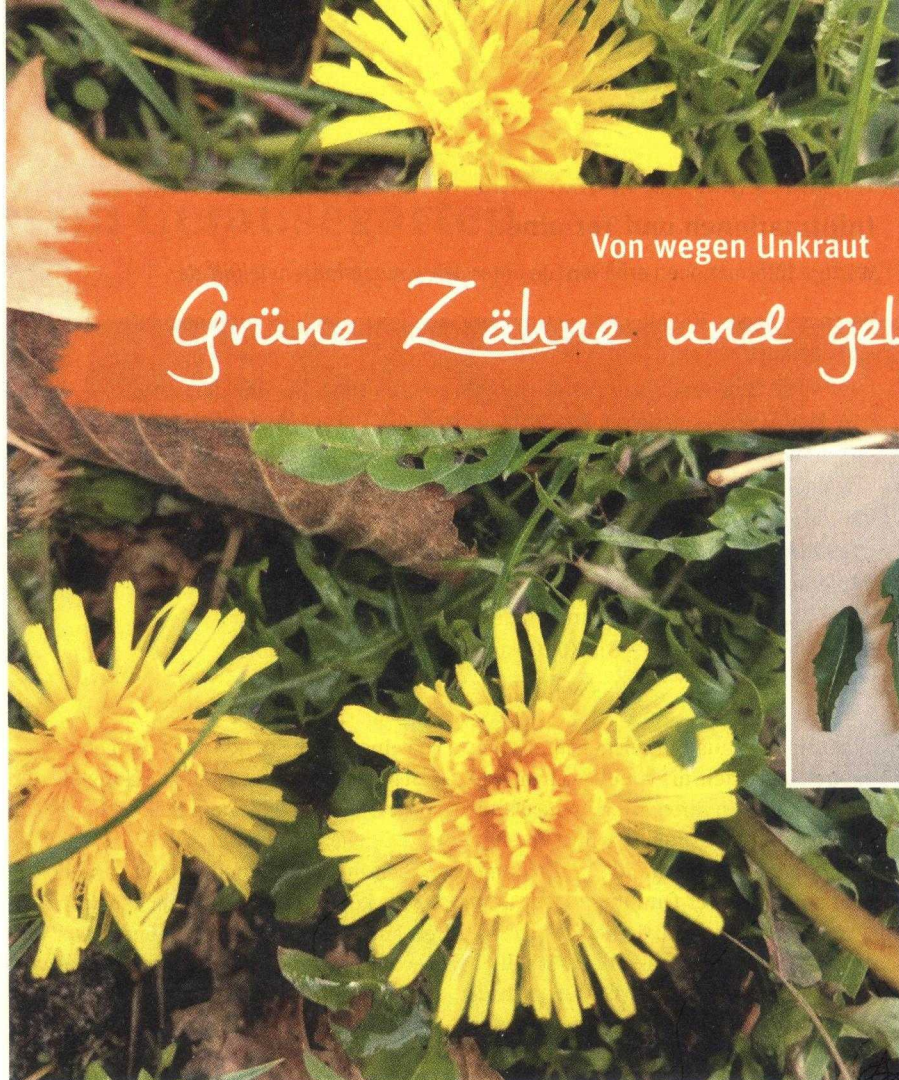
In dieser Serie wirft Lilli Albrecht einen anderen, wertschätzenden Blick auf Pflanzen, die in der Regel als „Unkräuter“ verunglimpft werden. Denn „Unkräuter“ werden sie nur durch unsere Definition.

Der Wonnemonat Mai ist da, und nach den Eisheiligen dürfen nun auch die kälteempfindlichen Pflanzen endlich in ihr Beet und die Wurzeln ausbreiten, um so richtig in Fahrt zu kommen. Ich möchte heute Ihre Aufmerksamkeit auf ein Wildkraut lenken, an dem sich schon der ein oder andere den Zahn fast ausgebissen hat: der Löwenzahn.

Wer kennt ihn nicht? Die kleinen Sonnen, die viele Wiesen in einen gelben Flickenteppich verwandeln. Die Milch, die durchs Flechten der Haarkränze nicht nur tausende Hände mit braunen Flecken übersäte, sondern auch das ein oder andere Kleidungsstück unwiederbringlich zerstörte. Die Pusteb Blumen, mit denen so viele Wünsche und Träume auf Reisen gingen. Die Pfahlwurzel, an der manch einer verzweifelte, weil sie deutlich tiefer reichte als das gerade verwendete Werkzeug.

Der Löwenzahn ist weder aus den Wiesen noch aus den Gärten wegzudenken, auch wenn es immer wieder die Bestrebungen penibler Gärtner gibt, ihm den Garaus zu machen. Doch dank der zahlreichen Samen sichert er sein Weiterleben vielfach, ob nah, ob fern.

Entgegen seines giftigen Rufes lässt sich der Löwenzahn kulinarisch vollständig verwenden: Blätter, Stiele und Blüten als Salat,



Von wegen Unkraut

Grüne Zähne und gelbe

Löwenzahnblüten sind auf landwirtschaftlich genutztem Dauergrünland oft die letzten Farbtupfer.

die Wurzel als leckerer (und günstiger) Kaffeeersatz oder schmackhaftes Gemüse. Selbstverständlich lässt sich aus den Blättern auch ein Tee zubereiten.

Ein Wandlungskünstler

Ich habe diesen zähen Zeitgenossen lieben gelernt und erfreue mich mit jedem Jahr mehr an den ersten Blüten, die ich erblicke. Denn in meinen Augen ist der Löwenzahn einer



Beeindruckende Verwandlung – von der Löwenzahnblüte zur Pustebblume
Fotos (2): Lilli Albrecht

der größten Wandlungskünstler überhaupt. „Warum?“, werden Sie sich vielleicht fragen. Na gut, dass aus der Blüte eine Pustebblume wird, fällt einem wohl schnell ein.

Doch es gibt kein einziges Löwenzahnblatt, das einem zweiten aufs Haar gleicht: Es gibt sie klein und zart, mit starken, ausgeprägten Zähnen; rund und weich, sodass nur noch ein Ansatz eines Zähnchens zu sehen ist; dicke, fleischige Blätter, die weit nach oben ragen; dünne, zähe, die sich nah an den Boden pressen. Die Vielfalt ist schier unendlich. Und doch ist es immer die gleiche Pflanze.

Am meisten hat mich jedoch beeindruckt, dass die kleine, in den Bergen gewachsene Pflanze, umgesiedelt in fette Täler, ihr Aussehen vollständig verändern kann zu breiten, rundlichen Blättern mit hochgewachsenen Blütenstielen.

Doch was macht sie so flexibel? Der Inhaltsstoff, mit dem der Löwenzahn aufwartet, sind Bitterstoffe. Ich ahne Ihre Fragezeichen in den Augen. Warum sollten gerade Bitterstoffe etwas mit Wandlungs- und Anpassungsfähigkeit zu tun haben? Unsere eigene Sprache hilft hier gern, wenn wir genau hinhören: Ein Mensch, der verbittert ist, wirkt starr, kaum beweglich und möglicherweise auch gefangen in seinen Denkmustern, seinen Haltungen.

Hähne



Alles Löwenzahn von einer Rasenfläche und doch ist jedes Blatt ein kleines Individuum.

Doch welchen Vorteil haben Bitterstoffe für uns? Die Leber ist nicht nur Entgiftungsorgan Nr. 1, sondern produziert die Galle – die bitterste Körperflüssigkeit, die in der Gallenblase nur zwischengespeichert wird, und für die Verdauung der Fette benötigt wird. Um Bit-



Foto: Josphka Meyer

Foto: unpict/Adobe Stock

teres zu produzieren und damit den Läden am Laufen zu halten, braucht die Leber Bitterstoffe. Bekommt sie zu wenig, so kann sie letztlich nicht optimal funktionieren und ihrer Aufgabe als Reinigungsstation gerecht werden.

So verbleiben möglicherweise nicht nur Giftstoffe in unserem Körper und werden eingelagert, sondern auch giftige Gedanken halten sich länger in unserem Geist fest. Daher lädt der Löwenzahn geradezu ein, nicht nur den Geist für ihn zu öffnen, sondern auch den

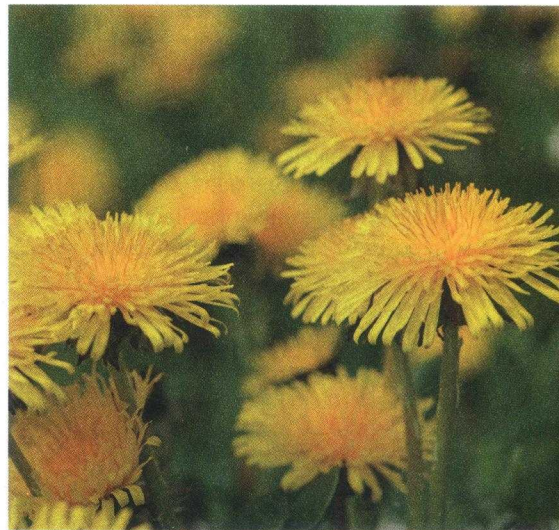


Foto: Karin Jähne/Adobe Stock

Körper von ihm wieder auf Trab bringen zu lassen.

Wenn Sie Lust auf noch mehr wilde Kräuter, spannendes, altes Wissen und Rezepte mit ebendiesen haben, sind Sie herzlich eingeladen, mich bei Kräuterwanderungen und -kursen zu begleiten. Die Termine und Kontaktmöglichkeit finden Sie auf meiner Internetseite www.lillis-kraeuterpfad.de

Ihre Lilli Albrecht

Ihr Fachmann für alles rund um die Parzelle!

- Dacharbeiten
- Flachdachsaniegung
- Malerarbeiten
- Pflasterarbeiten und vieles mehr.
- Holzarbeiten
- Wellblechdach
- Schleifarbeiten
- Gehwege/Zuwege

Kostenlose Angebote unter:
0151 / 288 60 677
Merkenstraße 46, 22117 Hamburg



Grafik: Fiedels / Adobe Stock

Meyer's Mühle

Hamburgs Abholmarkt für Gartenmöbel

Jetzt die **1.000 aktuellsten Artikel** mit Foto, Text + Preisen auf unserer Homepage meyers-muehle-gartenmoebel.de und täglich von 10-18 Uhr in unserer 4.000 qm Ausstellung in Norderstedt Ohechausse 20 + Rugenbarg 92 – wir liefern sofort frei Haus oder

Sie sparen noch 10% bei Selbstabholung



Hamburgs

größtes Staudenbeet

Und mittendrin unser Fachberater-Team, das Ihnen alles erzählen kann über Blühzeiten, Wuchshöhen, Sonnen-, Schatten- und Boden-Vorlieben. Selbst für schwierige Standorte finden wir noch die passenden Pflanzen!

Über **1.500** Staudensorten!

Gärtnerei **Pieperreit**
Pflanzen neu erleben.

Meienredder 35 · 22359 Hamburg-Volksdorf · (040) 380 8130 · www.gaertnerei-pieperreit.de